

Yoga-Wochenende an der Ostsee

Corona-Auszeit für Familien

GEEIGNET FÜR MÜTTER MIT TOCHTER / TÖCHTERN AB 5 JAHREN

Das Jugendherbergsteam hat diese Auszeit für Mütter mit ihren Töchtern ab 5 Jahren konzipiert.

Ein Wochenende voller Entspannung bietet die Jugendherberge Dahme mit Blick auf das Meer. Dabei stehen verschiedene Entspannungstechniken auf dem Programm, die man perfekt in den Alltag übernehmen kann, um Widerstandskräfte und innere Ausgeglichenheit aufzubauen und den Akku wieder zu laden. Kräuterwickel, Atemtechniken, Entspannungsübungen am Strand und, wann immer möglich, an der frischen Meeresluft prägen dieses pädagogisch angeleitete Angebot mit der lizenzierten YOGA-Lehrerin. Mutter und Töchter erleben eine geführte Strandtour, sammeln gemeinsam Kraftsteine am Strand und können jederzeit unsere köstlichen und heilenden Kräutertees probieren.

IM PROGRAMMPAKET FÜR SIE ENTHALTEN

- 2 Übernachtungen mit Vollpension
- Eigenes Zimmer für Mütter und Töchter
- Entspannungstechniken am Meer
- Yogaübungen für Anfänger und Fortgeschrittene
- Atemtechniken zur Entspannung lernen
- Kräuterwickel-Anwendung
- Geführte Ostsee-Strandtour
- Entspannende Kräutertees zum Probieren
- Heilsame Atmosphäre direkt am Meer
- DJH-Schnuppermitgliedschaft

NICHT ENTHALTEN

- An- und Abreise
- Die städtische Kurtaxe ist vor Ort zu entrichten

DIE UNTERKUNFT

Morgens aufwachen und direkt den Blick über die Ostsee schweifen lassen. So beginnt jeder Tag in der Jugendherberge Dahme (Schleswig-Holstein). Mit dem dazu passenden Programm bietet das moderne Haus mit direktem Strandzugang beste Voraussetzungen für nachhaltige Erholung. Sie übernachten in den Familienzimmern mit Etagenbetten. Moderne Sanitärräume stehen Ihnen auf den Etagen zentral zur Verfügung.

DIE VERPFLEGUNG

Für leckere Vollverpflegung ist gesorgt. Hier gibt es gesunde und vielseitige Mahlzeiten. Es erwartet Sie unser reichhaltiges Frühstücksbuffet, mittags ein Lunchpaket mit Obst, Getränk und Snack und abends unser warmes Abendbuffet mit Getränken, täglich wechselndem Hauptgericht und leckerem Nachtsch. Besondere Verpflegung (vegetarisch, religiös bedingt) können Sie mit uns vor Anreise abstimmen.

DIE ANREISE

Die Jugendherberge Dahme verfügt über einige wenige kostenlose Parkplätze am Haus. Darüber hinaus gibt es in ca. 700m Entfernung öffentliche, kostenpflichtige Parkplätze. Mit dem Zug fahren Sie bis Bahnhof Neustadt i. Holstein oder Oldenburg i. Holstein. Von dort geht es mit dem Linienbus 5800 bis Haltestelle Dahme-Strandhotel und 1,3 km zu Fuß Richtung Süden bis zur Jugendherberge.

ALLGEMEINE HINWEISE

Dieses Angebot wird gefördert (90%) durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) im Rahmen des Aktionsprogramms "Aufholen nach Corona". Die Familien zahlen daher nur einen kleinen Teilnehmerbeitrag (10%). Mit dem Aktionsprogramm werden deutschlandweit Möglichkeiten für Kinder, Jugendliche und ihre Familien geschaffen, um sich zu begegnen und gemeinsam Neues zu entdecken. Die

Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen mit Vollpension im Familienzimmer
- ✓ Familienprogramm wie beschrieben
- ✓ Die DJH Schnuppermitgliedschaft ist inklusive

Termine & Preise

Teilnehmerzahl

Mindestens 10 Teilnehmer

Höchstens 16 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31 Tage vor Reisebeginn.

Familien-Auszeiten richten sich an Familien mit kleinen Einkommen und Familien, die Angehörige mit einer Behinderung haben (Nachweis erforderlich). Bitte informieren Sie sich vor der Buchung, ob Sie zum Kreis der berechtigten Familien gehören. Folgen Sie dazu den Hinweisen unter <https://jugendherberge.de/aufholpaket/familien> und beantragen Sie einen DJH-Berechtigungs-Voucher. Fragen rund um die Berechtigung werden beantwortet unter der kostenlosen Hotline 0800 866 11 59 (Mo-Sa).

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/8680

Information & Buchung:

Jugendherberge Dahme,
Dahmeshöved 1
23747 Dahme

+49 4364 470173
@ dahme@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Nordmark e.V.
Rennbahnstraße 100
22111 Hamburg

+49 40 655995-66
@ service-nordmark@jugendherberge.de